CARDONS A LA BECHAMEL

1 beau pied de cardon pour 4 personnes, 2 citrons, 75 g de farine, 2 cuillerées d'huile d'arachide, 125 g de beurre, 3 dl de béchamel.

Faire cuire le cardon en le débarrassant de ses branches extérieures, dures et épineuses. Les branches tendres du coeur doivent être enlevées une à une, frottées avec un demi-citron pour les empêcher de noircir et coupées en tronçons de 5 cm. Plonger les morceaux au fur et à mesure dans de l'eau bouillante salée dans laquelle on aura préalablement dilué deux cuillerées à soupe bien remplies de farine et deux cuillerées d'huile d'arachide. Couvrir la casserole et laisser cuire pendant deux heures. Egoutter les cardons, les beurrer à couvert sur feu très doux 10 mn. Ajouter un bol de sauce béchamel. Laisser mijoter quelques minutes. Servir avec un rôti de veau ou de porc, des côtes de mouton ou une épaule roulée.

CARDONS A LA BOLONAISE

Pour 4 personnes: 1 cardon, 100 g de parmesan, 150 g de chair de porc, 100 g de beurre, 50 g de concentré de tomate, 60 g de farine, 1 dl d'huile, 1 oeuf, sel, poivre, 1 bassine de friture, 1 citron.

Couper les côtes tendres en morceaux de 5 à 6 cm, enlever les filaments, frotter les côtes avec 1/2 citron, et les faire cuire dans un blanc. Egoutter les morceaux, les éponger, les passer dans l'oeuf battu salé, puis dans la farine et les faire frire dans une grande friture très. chaude. Préparer la sauce bolonaise avec le beurre et la chair de porc, les tomates et le parmesan. Assaisonner. Mettre cardons dans un plat creux et recouvrir de sauce bolonaise.

CARDONS A LA LYONNAISE

Pour 6 personnes: 1 beau pied de cardon (3 kg environ), 1 dl d'eau, 1 c à soupe de farine, 3 c à soupe de vinaigre, 10 g de sel. Sauce à la moelle: 200 g de beurre, 1 c à soupe de farine, 1/2 litre de bouillon, 100 g de moelle, 100 g de gruyère râpé.

Nettoyez les cardons, coupez les côtes en morceaux et jetez-les dans l'eau bouillante. Elles seront plus blanches si vous faites une cuisson au blanc, c'est-à-dire si vous avez versé dans l'eau un peu de farine diluée dans du vinaigre. Au bout d'une heure environ elles doivent être tendres et cuites. Pendant qu'elles cuisent, faites un roux avec le beurre et la farine, mouillez avec le bouillon de boeuf (tout préparé si vous n'en avez pas d'autre). Laissez mijoter et réduire pendant une demi-heure. Coupez la moelle en grosses lamelles et pochez-la cinq minutes à l'eau bouillante salée. Prenez un plat à gratin, dressez les cardes égouttées, posez la moelle, versez la sauce réduite, parsemez abondamment de gruyère râpé et mettez au four chaud à gratiner pendant quinze minutes. (Si tout est chaud, cela va très vite, sinon, ce plat préparé à
l'avance mettra plus longtemps à être réchauffé et gratiné, alors il faudra quarante minutes).

CARDONS A LA MOELLE

Pour 6 personnes. Nettoyez 2 kg de cardons en supprimant les feuilles et les piquants et en pelant les côtes. Frottez-les aussitôt avec du citron pour éviter le noircissement et coupez- les en tronçons de 5 cm environ. Faites-les cuire pendant 1 h 30 à petite ébullition (30 mn en autocuiseur) dans de l'eau bouillante salée dans laquelle vous aurez délayé 1 c à soupe de farine. Egouttez-les, puis arrosez-les avec 3 dl de jus de veau (jus de rôti); laissez mijoter 15 mn. D'autre part, détachez 150 g de moelle de boeuf à l'aide d'un couteau pointu. Coupez-la en rondelles et faites-les pocher 5 mn à l'eau bouillante salée. Egouttez et disposez les rondelles de moelle sur les cardons. Servez avec un rôti de veau dont vous aurez utilisé une partie du jus. Si vous n'avez pas de rôti de veau, remplacez-le par une sauce brune que vous parfumerez au madère.

CARDONS GRATINES

Pour 4 personnes: 1 gros cardon, 100 g de beurre, 1 dl de lait, 1 dl de crème, du gruyère râpé, sel, poivre. Pour la cuisson: 1 dl d'eau froide, 2 c à soupe de farine, 1 citron, 1 c rase de sel, 2 c à soupe de beurre.
Nettoyer Les cardons, couper les côtes tendres en morceaux 6 à 8 cm, racler la partie ligneuse du trognon et le couper en plusieurs morceaux, enlever les filaments et frotter les côtes avec la moitié d'un citron. Délayer 2 c à soupe de farine avec un peu eau froide, ajouter 1 litre d'eau froide (passer au tamis si des grumeaux se forment), le jus d'un 1/2 citron, 1 c à dessert rase de sel et 2 c à soupe de beurre. Plonger les cardons dans ce liquide froid et mettre sur feu très doux en remuant souvent. Laisser cuire lentement 2h. Egoutter bien les cardons. Dresser en couches dans un plat à gratin beurré, saupoudrez chacune de parmesan râpé. Verser le lait parsemer de noisettes de beurre, saupoudrer de gruyère et faire gratiner à four moyen. Le liquide de cuisson doit être entièrement absorbé.

CARDONS AU PARMESAN

1 kg de cardons, 1 jus de citron, 30 g de parmesan.
Oter les feuilles vertes et creuses du tour pour ne garder que les côtes blanches. Les couper en morceaux de 7 à 8 cm. Les blanchir dans une eau citronnée. Les cardons étant blanchis, les laisser mijoter dans un jus de rôti bien corsé et servir en les saupoudrant de parmesan. La même recette convient aux céleris.

COMMENT SERVIR LES CARDONS

Les cardons s'accommodent au viande ou à la crème fraîche. Ils passeront au four chaud quelques instants. Avec une sauce blanche, une sauce Mornay ou une sauce hollandaise, ils sont également fort appréciés.

GRATIN DE CARDONS A L'ANCHOIS

Pour 8 personnes 2 beaux cardons, 10 anchois au sel, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 3 jaunes d'oeufs, 1/4 de litre de crème liquide, 1/4 de litre de bouillon de volaille, 2 cuillerées à soupe de farine, 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 1 filet de vinaigre, poivre. Pour les cardons: 2 citrons, 1 cuillerée à soupe de farine, 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Préparation: 35 minutes. Cuisson: 40 minutes. Eplucher les cardons (retirer les fils des côtes) et les mettre dans une bassine d'eau froide additionnée du jus d'un citron Dans un bol, mélanger la cuillerée de farine, le jus de l'autre citron et l'huile d'olive. Porter de l'eau à ébullition dans une grande casserole. Verser la préparation précédente lorsque l'eau bout, en fouettant y plonger les côtes de cardons et les laisser cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres, les égoutter, les couper en petits carrés. Rincer les anchois, enlever les arêtes, les sécher. Eplucher et hacher séparément l'oignon et l'ail. Faire chauffer l'huile d'olive dans une cocotte, y faire fondre les anchois et l'oignon haché. Saupoudrer des 2 cuillerées de farine. mélanger bien, ajouter l'ail. Sans cesser de mélanger, verser le bouillon chaud, puis la crème et les cardons, laisser cuire 10 minutes. Battre les jaunes d'oeufs en omelette avec le filet de vinaigre, les ajouter dans la cocotte en fouettant, laisser cuire à tout petit feu 5 minutes. Verser la préparation dans un plat à gratin, décorer de quelques filets d'anchois, passer ensuite quelques secondes sous le gril du four pour faire gratiner.

SALADE DE CARDONS

Pour 4 personnes. Faites cuire quelques côtes de cardons dans de l'eau bouillante salée et vinaigrée pendant 1 heure et quart environ. Quand ils sont cuits, égouttez-les. Coupez-les en bâtonnets courts et minces. Assaisonnez-les avec une vinaigrette bien relevée de poivre mais peu salée, à laquelle vous aurez ajouté une douzaine de filets d'anchois dessalés et hachés.